



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de cultura física para mejorar las capacidades
físicas condicionales de alumnos de secundaria, Lima 2014

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTOR EN EDUCACIÓN

AUTOR:

Mgtr. Augusto Felipe Castillo Blondet

ASESOR:

Dr. Roger Iván Soto Quiroz

SECCIÓN:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

PERÚ – 2015

Jurado

Presidenta

Dra. Isabel Menacho Vargas

Secretario

Dr. Rodolfo Talledo Reyes

Vocal

Dr. Roger Iván Soto Quiroz

Dedicatoria

A ti querida madre “Encarnita”, por ese amor infinito que siempre me has demostrado; a mi esposa e hijos, porque son la fuerza y la razón de mis aspiraciones.

.

Agradecimiento

A ti oh Dios, oh altísimo, gracias por permitirme seguir adelante, junto a ti todo lo puedo, ¡ soy triunfador !

Declaración de autenticidad

Yo, Augusto Felipe Castillo Blondet, estudiante del Programa de Doctorado en educación, de la Escuela de Post grado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 07291480, con la tesis titulada Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria, lima 2014

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 20 de Mayo del 2015

Mg. Augusto Castillo Blondet

Presentación

Señor Presidente del Jurado, distinguidos miembros del Jurado, me dirigió a ustedes para presentarles la tesis titulada: Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria, lima 2014, con la finalidad de obtener el grado de Doctor en Educación, el trabajo de investigación consta de siete capítulos que a continuación detallamos:

En el primer capítulo realice la Introducción del desarrollo de la tesis, los antecedentes y fundamentación científica, las justificaciones y el problema de investigación, las hipótesis y los objetivos del Programa de cultura física para mejorar las capacidades físicas condicionales de alumnos de secundaria, lima 2014.

En el segundo capítulo considere el marco metodológico; las variables, la Operacionalización de las variables, método empleado; tipo de estudio, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, el método de análisis de datos y los aspectos éticos.

En el tercer capítulo se presentó los resultados demostrando las relaciones existentes del estudio que se han dado durante el trabajo de investigación, así como las tablas, gráficos y figuras correspondientes a la estadística desarrollada con todos sus elementos así como la prueba de hipótesis.

En el cuarto capítulo se presentó la discusión con las tesis de los antecedentes presentados.

El quinto capítulo se propuso las conclusiones, en el sexto las recomendaciones y en el séptimo las referencias bibliográficas; y por último estamos considerando como anexos: la confiabilidad de los instrumentos, descripción de las pruebas, base de datos, Validación, sesiones de aprendizaje y matriz de consistencia.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

El autor

Índice

| | Págs. |
|-----------------------------|-------|
| Página del Jurado | ii |
| Dedicatoria | iii |
| Agradecimiento | iv |
| Declaración de Autenticidad | v |
| Presentación | vii |
| Índice | vii |
| Lista de Tablas | x |
| Lista de Figuras | xi |
| Resumen | xii |
| Abstract | xiii |

Capítulo I: Introducción

| | |
|---|----|
| Introducción | 15 |
| 1.1 Antecedentes | 16 |
| 1.2 Marco Teórico | 20 |
| 1.2.1 Programa de Cultura Física | 20 |
| 1.2.2 Definición de Cultura Física | 25 |
| 1.2.3 Importancia del Programa de Cultura Física | 26 |
| 1.2.4 Capacidades Físicas Condicionales | 27 |
| 1.2.5 Dimensiones de las Capacidades Físicas Condicionales | 32 |
| 1.2.6 Beneficios del entrenamiento de las capacidades Físicas | |
| Condicionales | 36 |
| 1.3 Marco Conceptual | 45 |
| 1.4 Justificación | 53 |
| 1.5 Realidad del Problema | 54 |
| 1.5.1 Planteamiento del Problema | 54 |
| 1.5.2 Formulación del Problema | 54 |

| | Págs. |
|---|-------|
| Problema General | 56 |
| Problemas Específicos | 56 |
| 1.6 Hipótesis | |
| Hipótesis General | 56 |
| Hipótesis Específicas | 56 |
| 1.7 Objetivos de la Investigación | |
| Objetivo General | 57 |
| Objetivos Específicos | 57 |
| Capítulo II: Marco Metodológico | |
| 2.1 Variables | 60 |
| 2.2 Operacionalización de las Variables | 61 |
| 2.3 Metodología | 63 |
| 2.4 Tipo de Estudio | 63 |
| 2.5 Diseño de Investigación | 63 |
| 2.6 Población, Muestra y Muestreo | 64 |
| 2.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 65 |
| 2.8 Métodos de Análisis de Datos | 65 |
| 2.9 Aspectos Éticos | 65 |
| Capítulo III: Resultados | |
| 3.1 Resultados Descriptivos | 68 |
| 3.2 Prueba de Hipótesis | 78 |
| Capítulo IV: Discusión | 86 |
| Capítulo V: Conclusiones | 91 |
| Capítulo VI: Recomendaciones | 94 |

| | |
|---|--------------|
| Capítulo VII: Referencias Bibliográficas | Págs. |
| | 97 |

Anexos

| | | |
|---------|----------------------------|-----|
| Anexo 1 | Confiabilidad | 106 |
| Anexo 2 | Base de Datos | 108 |
| Anexo 3 | Programa de Cultura Física | 112 |
| Anexo 4 | Validación | 145 |
| Anexo 5 | Matriz de Consistencia | 151 |

Lista de tablas

| | Págs. |
|--|--------------|
| Tabla 1 Matriz de Operacionalización | 62 |
| Tabla 2 Esquema del Diseño cuasi experimental | 64 |
| Tabla 3 Distribución de Población | 64 |
| Tabla 4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 65 |
| Tabla 5 Frecuencia Capacidades Físicas Condicionales | 68 |
| Tabla 6 Frecuencia de la Dimensión Velocidad | 70 |
| Tabla 7 Frecuencia de la Dimensión Fuerza | 72 |
| Tabla 8 Frecuencia de la Dimensión Resistencia | 74 |
| Tabla 9 Frecuencia de la Dimensión Flexibilidad | 76 |
| Tabla 10 Nivel de Comprobación y significación estadística entre los test | 78 |
| Tabla 11 Rangos según Test y grupo. Capacidades físicas Condicionales | 78 |
| Tabla 12 Nivel de Comprobación y Significación estadística entre los Test | 79 |
| Tabla 13 Rangos según Test y grupo. Dimensión Velocidad | 79 |
| Tabla 14 Nivel de Comprobación y Significación estadística entre los Test | 80 |
| Tabla 15 Rangos según Test y grupo. Dimensión Resistencia | 80 |
| Tabla 16 Nivel de Comprobación y significación estadística entre los test. | 81 |
| Tabla 17 Rangos según Test y grupo. Dimensión Fuerza | 82 |
| Tabla 18 Nivel de Comprobación y significación estadística entre los Test | 83 |
| Tabla 19 Rango según Test y grupo. Dimensión Flexibilidad | 83 |

Lista de figuras

| | Págs. |
|--|-------|
| Figura 1 Capacidades Físicas Condicionales, (pre test) | 68 |
| Figura 2 Capacidades Físicas Condicionales, (post test) | 70 |
| Figura 3 Grafico de barras de Velocidad, (pre test) | 70 |
| Figura 4 Grafico de Barras de Velocidad (post test) | 71 |
| Figura 5 Grafico de Barras de la Fuerza (pre test) | 72 |
| Figura 6 Grafico de Barras de la Fuerza (post test) | 73 |
| Figura 7 Grafico de Barras de la Resistencia (pre test) | 74 |
| Figura 8 Grafico de Barras de la Resistencia (post test) | 75 |
| Figura 9 Grafico de Barras de la Flexibilidad (pre test) | 76 |
| Figura 10 Grafico de Barras de la Flexibilidad (post test) | 77 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar de qué manera influye el Programa de Cultura Física aplicado a las Capacidades físicas condicionales de los alumnos de secundaria, de la Institución Educativa José Granda, San Martín de Porres.

La investigación realizada fue de un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de nivel Explicativo; con diseño experimental, con subdiseño cuasi experimental, La población estuvo conformada por todos los estudiantes del 4º año de secundaria, de la Institución Educativa. Seguidamente se formaron 2 grupos, (grupo experimental “A” y grupo control “B”), se tomaron grupos intactos; por lo tanto la muestra fue intencional, Se utilizó la técnica de la observación, la cual se aplicó un test de aptitudes físicas inicialmente a ambos grupos, (prueba de entrada pre test), seguidamente al grupo experimental, se le aplicó las 10 sesiones de aprendizaje programadas; para finalizar, se realizó la prueba de salida o pos test a ambos grupos, experimental y de control.

El instrumento de recolección de datos, fue validado por medio del juicio de expertos y la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach, cuyo valor fue de, 787, pudiéndose visualizar una fuerte confiabilidad.

Los resultados de la investigación demuestran que después de aplicado el Programa de cultura física influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas condicionales de los alumnos de secundaria.

Palabras claves: Programa de cultura física, Capacidades físicas condicionales

Abstract

The present study aimed to determine how the program influences Physical Culture applied to the conditional physical skills of high school students, the Educational Institution Jose Granda, San Martin de Porres.

The research was of a quantitative approach, applied type of Explanatory level; with experimental design, quasi- experimental subdiseño, the population consisted of all students in the 4th grade, the educational institution. Then two groups were formed (experimental group "A" control group "B"), intact groups were taken; therefore the sample was intentional, the technique of observation which a physical fitness test was applied to both groups initially (pretest test input) , then the experimental group was used was applied in 10 sessions programmed learning; finally, output test or post-test to both groups , experimental and control was performed .

The data collection instrument was validated through expert judgment and reliability by Cronbach alpha, whose value was, 787, being able to display a strong reliability.

The research results show that after applied physical training program significantly influences the improvement of the conditional physical skills of high school students.

Keywords: Program of physical culture, Physical capabilities conditional